



## 北欧風のヘルシーなオープンサンド スモーブローセット

スモーブローとは、デンマークの伝統的なオープンサンド。おしゃれに見えて、材料のアレンジも自由。ベースのライ麦パンはヘルシーで、女性向けランチや、朝食、軽食にもぴったり。カフェ風のボーダー柄食器を使用しました。

1. サラダチキンのスモーブロー (E302SBD)
2. キャロットラペ (E309SBD)
3. ヨーグルトデザート (G116SMM)

### 1. サラダチキンのスモーブロー (E302SBD)

【材料】：1人分

サラダチキン	40g
ミニキャロット(3色)	
	各 1/2 本 (8g)
じゃがいも	ミニ 1/2 個 (15g)
マーシュ	少々
ラディッシュ	1/2 個 (5g)
ライ麦パン	50g
マヨネーズ	10g
粒マスタード	2g
ポワブルロゼ	少々

【作り方】

- ①ライ麦パンにサラダチキン、ミニキャロット、茹でたじゃがいも、マーシュ、ラディッシュをトッピングする。
- ②マヨネーズ、粒マスタードを混ぜたマスタードソースをかけ、ポワブルロゼを散らす。

### 2. キャロットラペ (E309SBD)

【材料】：1人分

にんじん	30g
塩	少々
レーズン	8g
オレンジ(むき身)	3房
フレンチドレッシング	5g

【作り方】

- ①にんじんを薄く紐状にスライスし塩少々をふり混ぜ、しんなりさせておく。
- ②レーズン、オレンジのむき身、フレンチドレッシングを加え、和える。
- ③全体が混ざったら 10 分程置き、味を馴染ませる。

## 3.ヨーグルトデザート(G116sMM)

【材料】：1人分

ミックスフルーツ	40g
ミックスナッツ	5g
プレーンヨーグルト	50g

【作り方】

- ①ミックスフルーツとミックスナッツを合わせておく。
- ②器にヨーグルトを入れて①をかける。